Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.08 Физическая культура

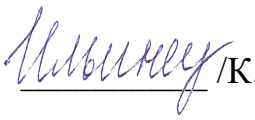
специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №11 от
25.05.2022 г.

Председатель ЦК

/К.Н. Ильинец /

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.2	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.3	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
	1.4	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
	1.5	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной,

		общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
	1.6	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
	1.7	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
	1.8	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
	1.9	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	1.10	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
	1.11	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
	2.6	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.7	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные разультаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	3.3	владение основными способами самоконтроля

		индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.4.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятие(-я):

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

Задание №1

Перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Занятие(-я):

1.1.2.Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте.

Задание №1

Составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	составлен комплекс из 6 приемов;
4	составлен комплекс из 5 приемов;
3	составлен комплекс из 4 приемов.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.1.9.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Занятие(-я):
1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
Задание №1
Составить и продемонстрировать комплекс на развитие силы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Занятие(-я):
1.1.6.Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.
1.1.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
Задание №1
Продемонстрировать упражнения на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрированы 9 упражнений;
4	продемонстрированы 7 упражнений;

3	продемонстрированы 5 упражнений.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Занятие(-я):

Задание №1
Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использование утяжилителей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Занятие(-я):
1.1.4.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
1.1.8.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

1.2.9.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
1.2.10.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.2.Отработка техники подачи.

Задание №1

Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 12 мышц;
4	перечислены 10 мышц;
3	перечислены 8 мышц.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.1.7.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
2.1.3.Выполнение ударов разными подачами.
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.5.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

Задание №1

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.

4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 30 сек.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.1.12.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятие(-я):

1.1.5.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.

1.1.9.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

1.2.3.Совершенствование техники эстафетного бега.

3.1.4.Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

3.1.9.Техника приема мяча сверху, снизу.

3.1.10.Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.2.7.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Занятие(-я):

2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

3.1.6.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

4.1.3.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.2.2.Изучение полуконькового хода.

Задание №1

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 4.2.11.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Занятие(-я):

1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

4.1.2.Изучение одновременного бесшажного хода.

4.1.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.7.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.4.Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.2.8.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой», «лесенкой».

Задание №1

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 5-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 5.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

3.1.12.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

4.1.1.Изучение попеременных двухшажных ходов.

4.1.6.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.2.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

4.2.7.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

4.2.9.Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.

4.2.10.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения

прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Занятие(-я):

Задание №1
Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Занятие(-я):
1.2.6.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
1.2.7.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
1.2.8.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
3.1.1.Правила игры в волейбол.
3.1.2.Техника подачи мяча.
3.1.3.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.7.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.
4.1.5.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.2.6.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.
4.2.11.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
Задание №1

Количество правильно выполненных подач и точность. Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	***Показатели оценки***
5	правильно выпонено 10 подач по зонам;
4	правильно выпонено 8 подач по зонам;
3	правильно выпонено 6 подач по зонам.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.
Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Задание №1 (из текущего контроля)
Составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	составлен комплекс из 6 приемов;
4	составлен комплекс из 5 приемов;
3	составлен комплекс из 4 приемов.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 12 мышц;
4	перечислены 10 мышц;
3	перечислены 8 мышц.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать упражнения на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрированы 9 упражнений;
4	продемонстрированы 7 упражнений;
3	продемонстрированы 5 упражнений.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.
Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Задание №1 (из текущего контроля)
Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Задание №1 (из текущего контроля)

Количество правильно выполненных подач и точность. Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	*Показатели оценки*
5	правильно выпонено 10 подач по зонам;
4	правильно выпонено 8 подач по зонам;
3	правильно выпонено 6 подач по зонам.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

Дидактическая единица для контроля:

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 5-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.